مجلة الفتاة العربية

مجلة شهرية العدد ٩٧

fulla® Magazine





قطع مميزة من الكب كيك مع رؤوس تدور
Twizzles
create hundreds of hair styles!
ابتكري الكثير من تصاميم الشعر
سرحيها ثم اضغطي للأسفل
اضغطي على ذيلي وشاهدي كيف أدور!
متوفر منها ٦ نكهات لذيذة.. اجمعيها كلها
NEW BOY
/NewBoy Page
©2015 ZURU Inc. All rights reserved.

عندما يخطئ أحدهم تصبح فجأة قديسين وهو الشيطان، ألا يوجد حل وسط في حكمنا بين هذا وذاك!! وإذا وقفنا لحظة صدق مع أنفسنا ما الذي سنجده؟ أكثر من نصفها غثاء، والباقي محاولات لإنقاذ ما يمكن إنقاذه.. لماذا لا نعتبر أخطاء الآخرين درسًا لنا، أو هفوة غير مقصودة، لماذا لا يسبق حسن الظن عندنا سوءه، ولماذا يرتبط تقدير الموقف في كثير من الأحيان بمدى قربنا من الشخص أو بعده عنا.. هنا فقط يبرز معنى الأمانة والعدل.. وللحديث بقية..

فلة

في هذا العدد



أسرة العمل

رئيسة التحرير .... منار الطرابيشي

مدير التحرير .... رينة جوخدار

المدير الفني .... خالد شق

المدقق اللغوي .... بثينة اللحام

سكرتارية .... هبة مروش

إخراج الصفحات: أية النقاب

تحضير طباعي: أحمد سعد الدين

تصوير فوتوغرافي: أحمد الصداوي

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 39 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع	0097444622182	12.00	ريال
الكويت	شركة باب الكويت للصحافة والتوزيع	0096522272736	3.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	174 60 800	1.200	دينار
الأردن	شركة الاتحادات الأردنية للتوزيع	534 10 05	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 083	4900	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	0933-27 22 31	150	ليرة
العراق	شركة البهاء المصري للإنتاج الإعلامي	077 320 90 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	400	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	154 94 57 70	7.00	جنيه
تونس	الشركة التونسية للصحافة سوتوبريس	713 22 499	3.50	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	522 24 92 00	20.00	درهم
مصر	مؤسسة أخبار اليوم للتوزيع	258 06 228	10.00	جنيه
مصر	شركة إيجيبت سيرفيس	245 02 026	10.00	جنيه
ليبيا	شركة يوسف لاستيراد الكتب	092 71 01 441	3.00	دينار
الجزائر	شركة دار المحلل العالمية للنشر والتوزيع	079 51 57 641	230	دينار

للإعلان ضمن صفحات المجلة الرجاء الاتصال على البريد الالكتروني advertise@fulla.com

NEW BOY



أحداث غيرت مجرى التاريخ

فتح القسطنطينية
(الجزء الثاني)

رسوم: خالد شق - سيناريو: ماريا دعدوش - تحبير وتلوين: علي مقش

وجدت صديقاتنا أنفسهن في مدينة القسطنطينية عندما كان المسلمون يحاصرونها وكاد الروم أن يقطعوا رؤوسهن لكن مدافع المسلمين أنقذتهن. قررت الفتيات أن يجدن طريقة للخروج من المدينة المحاصرة.




سنعيد ترميم كل الأضرار التي أحدثتها مدافع العثمانيين في أسوارنا، خلال ساعات قليلة
اليوم ستغلق بوابات السور بسدود حجرية، ولن يتمكن هؤلاء من دخول المدينة لو حاصرونا مئة عام، هاهاها
لو أردنا أن نفر من هذه المدينة المحاصرة فعلينا أن نتواجد في المكان الذي سيدخل منه العثمانيون
لكن لو كان الروم يسدون الفتحات كلها فكيف سيدخل العثمانيون
سهلة، عن طريق الأسطول العثماني البحري، انظروا لصورته يملأ سواحل القسطنطينية
فعلاً، القسطنطينية يحيط البحر بها من ثلاث جهات، ولا يحدها البر إلا من جهة واحدة هي تلك التي نحن مسجونون عندها، علينا أن نذهب إلى الجهة البحرية المقابلة
اذهبوا إلى الشاطئ وأحضروا المزيد من الطين، علينا أن نغلق بوابات السور بالأحجار والطين
لكن كيف سنصل إلى الساحل؟
لدي فكرة، لنلحق بهؤلاء
أكره الأطيان
أكره الأوزان
أما أنا فأكره أنكما دائماً تتبرمان
حسناً، صبوا الطين هناك، حتى نغلق هذه البوابة المشرفة على القرن الذهبي
5


من هنا ستصل الأساطيل العثمانية لتحرر القسطنطينية
أرى ثلاث سفن في الأفق، يبدو أن الفرج أقرب مما توقعنا


إنها سفن أرسلها الأوروبيون لنجدتنا. أسرع وارخ لها السلسلة الحديدية كي تدخل مياه القرن الذهبي قبل أن يلحق بها المسلمون
حسناً


وضع الروم سلسلة ضخمة في مدخل الخليج الذي تشرف عليه أسوار مدينتهم، وعندما كانت تأتي سفن صديقة، كانوا يرخون السلسلة لتدخل الخليج، ثم يعيدون رفعها ليمنعوا الأعداء من الاقتراب


سفن العثمانيين تلحق بالسفن الثلاث. هناك المئات منها. أسرعوا وارفعوا السلسلة فوراً


هيا أسرعوا


ونجح الروم بمساعدة سلسلتهم بأن يبقوا سفن المسلمين بعيداً عن شواطئهم



ياسمين، ألم تقرئي في الأيباد أن سفن المساعدات ستمر، بينما ستبقى سفن المسلمين خارجاً؟
لا لم أقرأ! في الحقيقة أنا شاهدت صورة للأسطول العثماني يملأ الساحل فاعتقدت أنهم سيدخلونها
تشرف القسطنطينية على خليج القرن الذهبي من الشمال، وهم يسدونه من أوله إلى آخره بسلاسل عملاقة تمنع سفن العثمانيين من دخوله
إذن كيف تغلب العثمانيون على هذه السلاسل؟
يا إلهي فرغت بطاريتها
دائماً يخذلنا هذا الأيباد الكريه بأسوأ توقيت
ستشحنها طاقة الانتقال عبر بوابة الزمن، هذا إذا نجونا من هذا الحصار المطبق!
يا ويلي، عادت قذائف المدفع السلطاني للضرب بعد أن فشلت مفاوضات السلام مع سفير العثمانيين
كم قلت وزن قذيفته؟
٣٠٠ كيلو غراماً، اهربا..
إذا كان الروم يسدون الفتحات في السور على عجل
وإذا كانت السلسلة الحديدية تمنع السفن العثمانية من الدخول
فكيف اخترق العثمانيين المدينة يا ترى؟
أمي.. أسمع أصواتاً تخرج من تحت الأرض
ما سبب هذه الأصوات ياترى؟ وهل ستساهم في اقتحام المدينة المحاصرة؟


Strawberry Shortcake™
إنها ستروبيري
شورت كيك
من جديد
مجموعات لعب
ودمى جديدة
معطرة برائحة
الفواكه
Strawberry Shortcake™ and related trademarks
/NewBoy Page
NEW BOY


ليلى والذئب
سيناريو: نوار الجمالي - رسوم: رندة عبود
قالب حلوى من ثلاث طبقات هدية لليلى ذات الرداء الأحمر. الأمر ليس غريباً فأنا أتبع أسلوباً جديداً كلياً في الصيد
أنا واثق من نجاحي هذه المرة. فلا يمكن لأحد مقاومة حلوى لذيذة كهذه.. السر في هذه الحلوى أنها تحتوي على حبوب منومة. ستنام ليلى وسأصطادها أخيراً
سأتذوق قطعة صغيرة جداً فقط كي أتأكد من أن طعم المنوم غير ظاهر
قطعة ثانية صغيرة جداً فقط لأتأكد من الطعم. فالقطعة السابقة أصغر من اللازم ولا أريد أن أخسر فرصة اصطياد ليلى بسبب سخيف
قطعة ثالثة من أجل الاطمئنان..
نائم في وسط النهار.. غريب
خ خ خ خ خ خ خ خ

تجربة ومعلومة

رسوم: منال الشعار

كرات مطاطية

لقد صنعت الكرات في البداية من المطاط، ولكنها الآن تصنع من البلاستيك أو من البوليمر أو حتى من الجلد، وعندما تفهم التقنية الأساسية يمكنك أن تغير الوصفة الخاصة بالكرة لترى كيف يؤثر التركيب الكيميائي على وثوب الكرة، كما يؤثر على خواص أخرى. والكرة المطاطية في هذه التجربة مصنوعة من البوليمر، والبوليمر عبارة عن جزيئات مصنوعة من وحدات كيميائية متكررة، والصمغ يحتوي في تركيبه على البوليمر.

ما تحتاجينه لصنع الكرة المطاطية هو:



بوراكس (تجدينه في المتجر في القسم الخاص بالغسيل)



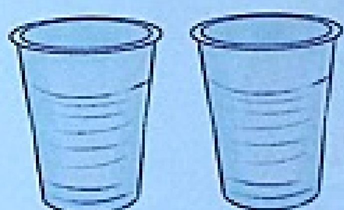
نشاء الذرة (وتجدينه في المتجر في القسم الخاص بالخبز)



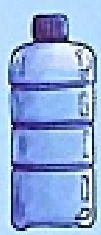
صمغ أبيض، أو صمغ المدرسة الشفاف أو الأزرق (وهي تصنع كرة نصف شفافة)



ملونات الطعام (يمكنك عدم اختياره)



كأسين من البلاستيك للخلط



ماء دافئ



قلم تأشير

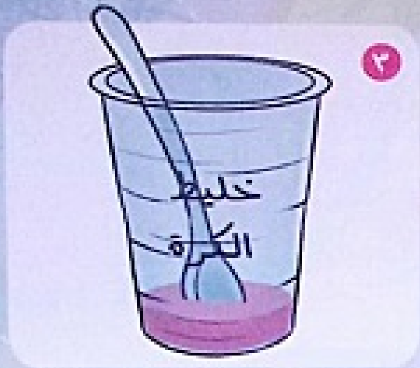
والآن:

اكتبي على الكأس الأولى "محلول البوراكس" وعلى الكأس الثانية "خليط الكرة"





صبي ملعقتي طعام من الماء الدافئ، ونصف ملعقة شاي من بودرة البوراكس داخل الكأس الذي كتب عليه "محلول البوراكس"، واخلطي المزيج حتى ينحل البوراكس، ثم أضيفي ملونات الطعام إذا أحببت



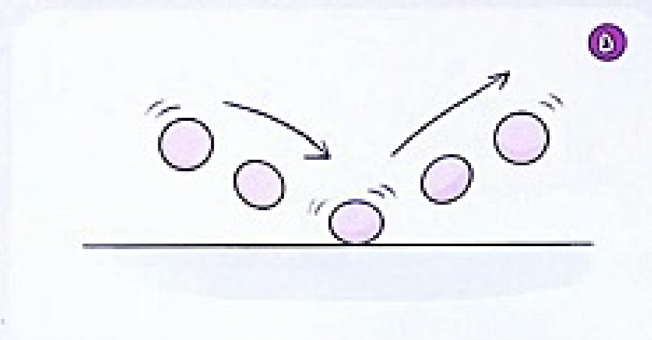
صبي ملعقة طعام من الصمغ داخل الكأس التي كتب عليها "خليط الكرة"، ثم أضيفي نصف ملعقة شاي من محلول البوراكس الذي صنعته لتوك وملعقة طعام من نشاء الذرة، لا تخلطي شيئاً، ودعي المكونات تتفاعل مع بعضها لمدة (١٠-١٥) ثانية ومن ثم قومي بخلطها جيداً، وعندما يصبح من المستحيل خلط المزيج أكثر من هذا، أخرجيه من الكأس وابدئي بعجنه بيديك.



ستصبح الكرة لزجة وشكلها فوضوياً جداً، ولكن مع الدلك والعجن ستصبح أقسى، حاولي إعطاءها شكل الكرة قدر الإمكان..



ربما احتاجت الكرة حتى تقسو إلى ربع ساعة أو أكثر، وعندما تصبح العجينة أكثر قساوة وأقل لزوجة، قومي بقذفها ولاحظي مدى قوة ارتدادها عن الحائط أو الأرض..



ملاحظة: إن زيادة أحد المكونات ونقص الآخر سيؤثر على شكل وخواص الكرة فمثلاً، زيادة نشاء الذرة سيجعل الكرة أكثر مرونة، وهكذا.. من الأفضل أن يشرف شخص بالغ على هذه التجربة..

بالطبع عليك غسل يديك جيداً وتنظيف مكان العمل بعد انتهائك من هذه التجربة، كي تسمح لك والدتك بتكرار التجربة!

مواهب







إيمان أحمد بديوي
مصر


fun to learn
Arabic / English Bilingual Learning Aid
True Play
MUSICAL SERIES
آلاتٌ موسيقية جديدة.....
عالم من الألحان الرائعة...
New rhythms
new
happy world...
/FunToLearnPage
NewBoy © 2015.All Rights Reserved
NEW BOY

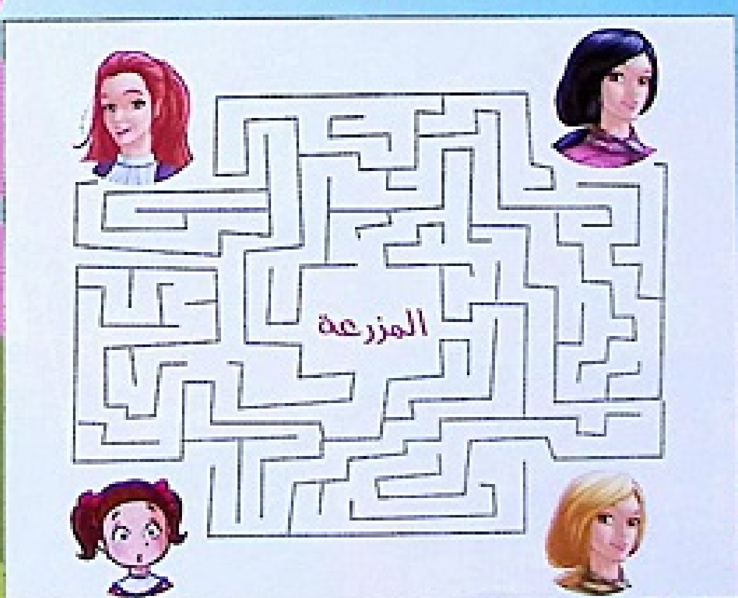
تسالي

الكلمة المفقودة

حاولي أن تجدي أسماء الصحابة داخل الجدول واشطبيها، واجمعي ما تبقى من حروف لتشكل اسم صحابي لقب بغسيل الملائكة، فهل يمكنك معرفة اسمه؟

س	ي	ل			ظ			ق	ي	د	ص	ل	ا	ر	ى	ب	و	ب	ا
ع	س	ز	ب	ل	ا	ل	ب	ن	ر	ب	ا	ح	م	ا	ر	ح	م	ا	ح
د	ر	ي		ب	ع	م	ر	ب	ن	ا	ل	خ	ط	ا	ب	ا			ع
ب	ا	د	ث	ب	ل	ط	م	ل	ا	د	ب	ع	ن	ب	ة	ز	م	ح	ف
ن	ف	ب	ا	ع	م	ر	و	ب	ن	ا	ل	ع	ا	ص		ن	ع		ر
ا	ل	ن	ب				ن	م	ي	د	ع	ن	ب	ب	ي	ب	خ		ا
ب	ا	ح	ث	ع	ب	د	ا	ل	ل	ه	ب	ن	ا	ل	ز	ب	ي	ر	ل
ي	ن	ا	ب	ح	ا			ن	ا	ف	ع	ن	ب	ن	ا	م	ث	ع	ط
و	ا	ر	ن	ب			س	ي	م	ع	ث	ن	ب	ه	ا	م	س	ا	ي
ق	م	ث	ق	ي	م	ا	و	ع	ل	ا	ن	ب	ر	ي	ب	ز	ل	ا	ا
ا	ل	ة	ي	ذ	ا	ك	ا	ل	ن	ط	ا	ق	ي	ن	ر				ر
ص	س		س		ة	ف	و	ع	ن	ب	ن	م	ح	ر	ل	ا	د	ب	ع

١- أبو بكر الصديق ٢- أسماء ٣- عمر بن الخطاب ٤- سعد بن ابي وقاص ٥- زيد بن حارثة
٦- ثابت بن قيس ٧- عبد الرحمن بن عوف ٨- سلمان الفارسي ٩- عثمان بن عفان
١٠- عمرو بن العاص ١١- خبيب بن عدي ١٢- الزبير بن العوام ١٣- عبد الله بن الزبير
١٤- أسماء بنت عميس ١٥- بلال بن رباح ١٦- ذات النطاقين ١٧- أم حرام



إلى المزرعة

هل يمكنك إيصال كل من فلة وندى وياسمين ونور إلى المزرعة؟

أين تجدينها؟

هل يمكنك اكتشاف موقع كل من هذه المربعات الثلاثة ضمن الجدول



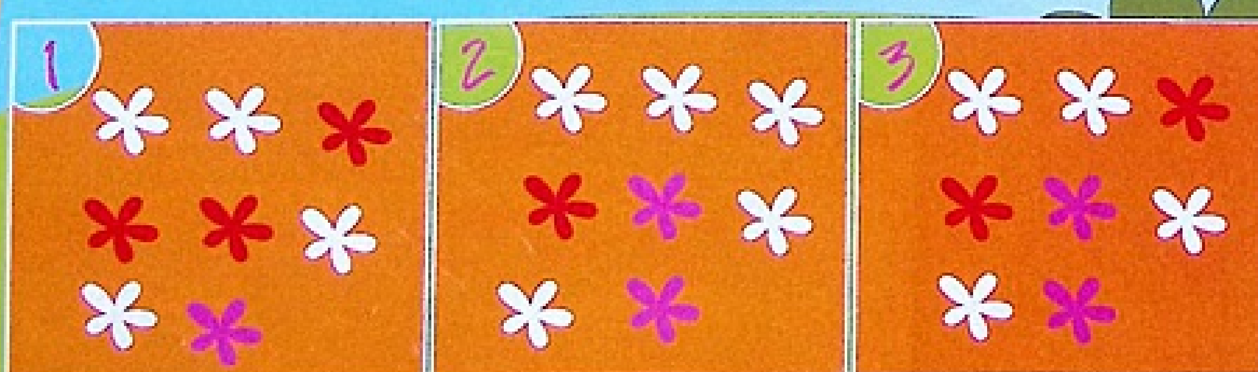


ما عدد الزهور في الباقة؟

أرادت فلة أن تفاجئ أختها بعيد ميلادها فقررت أن ترسل لها باقة ورد ولكن بالتقسيط، وردة أو وردتين كل يوم لأسبوع كامل، فكانت ترسل لها:

- وردة حمراء كل يوم ما عدا يوم الأربعاء
- وردة زهرية اللون في الأيام التي تحتوي على حرف الميم
- وردة بيضاء في الأيام المؤلفة من أربعة أحرف

كم وردة وصلت لنور في نهاية الأسبوع إذا حسبت الأيام من الاثنين إلى الجمعة فقط؟



أريد صديقتي القديمة..

سيناريو : نوار الجمالي
رسوم: خالد شق
حبر وتلوين : رندة عبود




المهم أننا أنجزنا العمل الآن، ويحق لنا أن نرتاح اليوم وننام ملء جفوننا
سأنام يومين متتاليين
وأنا سأذهب لرؤية مياسة
من هي مياسة؟
أين كانت من قبل؟
أهلاً وسهلاً عدتما للحياة الطبيعية
مياسة جارتي وصديقتي، كنا نلعب معاً حين كنا صغيرتين كل يوم تقريباً، وكنت صديقتها المفضلة، وحين أصبحنا في العاشرة من العمر سافرت مع أهلها للعيش في بلد آخر، وعلمت أنها عانت كثيراً لابتعادها عني، ولكن الحمد لله ها هي قد عادت وأنا سعيدة جداً بذلك.. ستستعيد ذكرياتنا وصداقتنا وسأعوضها عن السنين الماضية.. سأعرفكما بها قريباً وستريان كم هي لطيفة..
بعد عدة أيام
بحث جديد.. وتعب جديد..
لا مشكلة، لدي الكثير من المراجع عن هذا الموضوع، يمكننا أن نتشارك في العمل
شكراً فلة أنت كريمة ونحن نستحق كرمك، أليس كذلك يا ندى؟
ندى؟
ما بك تبدين شاردة هذه الأيام؟
هه! عفواً لم أكن منتبهة!
آسفة.. الأمر لا يتعلق بكما بل بمياسة
ما بها؟
هل تذكران كم كنت أتوق لرؤيتها؟ لكنني حين رأيتها لم تبادلني الشعور نفسه.. شعرت أننا غريبتان.. شعرت أنها لم تعد تريد صداقتي


انسيها فوراً.. لديك أفضل صديقتين في العالم، ما حاجتك لواحدة لا تريدك
بكل تأكيد أفتخر بصداقتكما لكن هذا لا يعني ألا أحزن على خسارة صديقة.. كانت تعتبرني صديقتها المفضلة، لا أعرف ما الذي تغير!
هل أخبرتك أنها لا تريد صداقتك؟
لا بالطبع، لكنها تغيرت... كنا نتحدث ساعات وساعات لكننا الآن لم نستطع تبادل أكثر من جمل بسيطة.. كنا نضحك معاً ونلعب معاً.. أما الآن..
ربما كانت متعبة أو جائعة
لا أظن ذلك.. أشعر بألم يعتصر قلبي
لا تكبري الموضوع يا ندى
لا تحزني يا عزيزتي، خذي شطيرتي
شكراً
بعد أيام
فلة هل تلعبين معنا؟
لا يمكنني ذلك يا نور، لدي بحث صعب
هل تلعبين معنا يا ياسمين؟
وأنت أيضاً؟
نعم للأسف
أود ذلك يا حبيبي لكن كما قالت لك فلة لدينا بحث وعلينا أن نعمل
لقد تغيرتن، لم تعُدْنَ تلعبنَ معنا..
تعالي يا نور إنهن لا يحببننا



مهلاً يا صغار.. الظلم حرام.. أنتما تعرفان أننا نحبكما كثيراً ولكنكما لا تعرفان شيئاً عن واجباتنا ومسؤولياتنا..
لدي فكرة.. بعد ثلاثة أيام سنسلم الأبحاث وسيكون لدينا وقت راحة. ما رأيكما أن نأخذكما إلى مدينة الألعاب لنسليكما؟
يا سلا!!!!!ام
وبعد أيام
صورينا يا ندى
هاهاهاها حسناً
ونحن أيضاً
ما أخبار مياسة والصداقة الضائعة؟
لا تسخري يا ياسمين مازال الأمر يحزنني
أظن أنك بدأت بالنظر للأمر بطريقة مختلفة
أنا؟ كيف؟
حين حزنت نور لأننا لم نعد نلعب معها ومع بدر قلت لهما أننا نحبهما بالدرجة نفسها ولكننا تغيرنا وتغيرت مسؤولياتنا وهذا طبيعي. أرى أنك أسقطت الأمر على علاقتك بمياسة وأدركت أن التغير الذي طرأ عليها طبيعي فقد عاشت بعيدة عنك لسنوات طويلة ومن الطبيعي أن تتكون لديها صداقات وظروف لا تعرفين عنها شيئاً.. أعني هي أيضاً لم تعد تعرف عنك شيئاً.. كنتما طفلتين وأصبحتما شابتين.. ربما تحتاجان لبعض الوقت وكأنكما غريبتان. ربما تعود الصداقة وربما لا تعود. لكن الأمر ليس إهانة شخصية أليس كذلك؟
أ... نعم.. هذا كلام منطقي
لا شك في أنك فكرت بذلك يا عزيزتي.. خذيني أنا مثلاً..
لقد فكرت بهذه الفكرة لكنني لم أبح بها لأحد.. خشية أن أصدمكما بذكائي
هاهاهاهاها

قصة: ماريا دعدوش - رسوم: خالد شق

لونا... المجنونة (٢)

وقفت علياء أمام لوحتها تتأملها، ما أروع هذا الشلال المتدفق من أعلى الجبل، وأضافت بريشتها إليه المزيد من الزبد والمزيد من الضربات الغاضبة.

منذ الأمس والعبارات التي تفوهت بها لونا تتردد في رأسها، "أنت تكذبين" - هكذا وصفتها أمام عشرات البنات اللاتي كنّ معها في المرسم- "من أين أتى ذهنك المريض بهذه التفاهات؟"، إذن فلونا زعمت أن كلامها تفاهات، والأوقح بعد ذلك أن لونا أنهت اتهاماتها بعبارة، "حقاً إنك مجنونة!"، لكنها لم تكن تكذب، لونا كانت حقًا فتاة مجنونة، واليوم ستثبت ذلك للجميع.

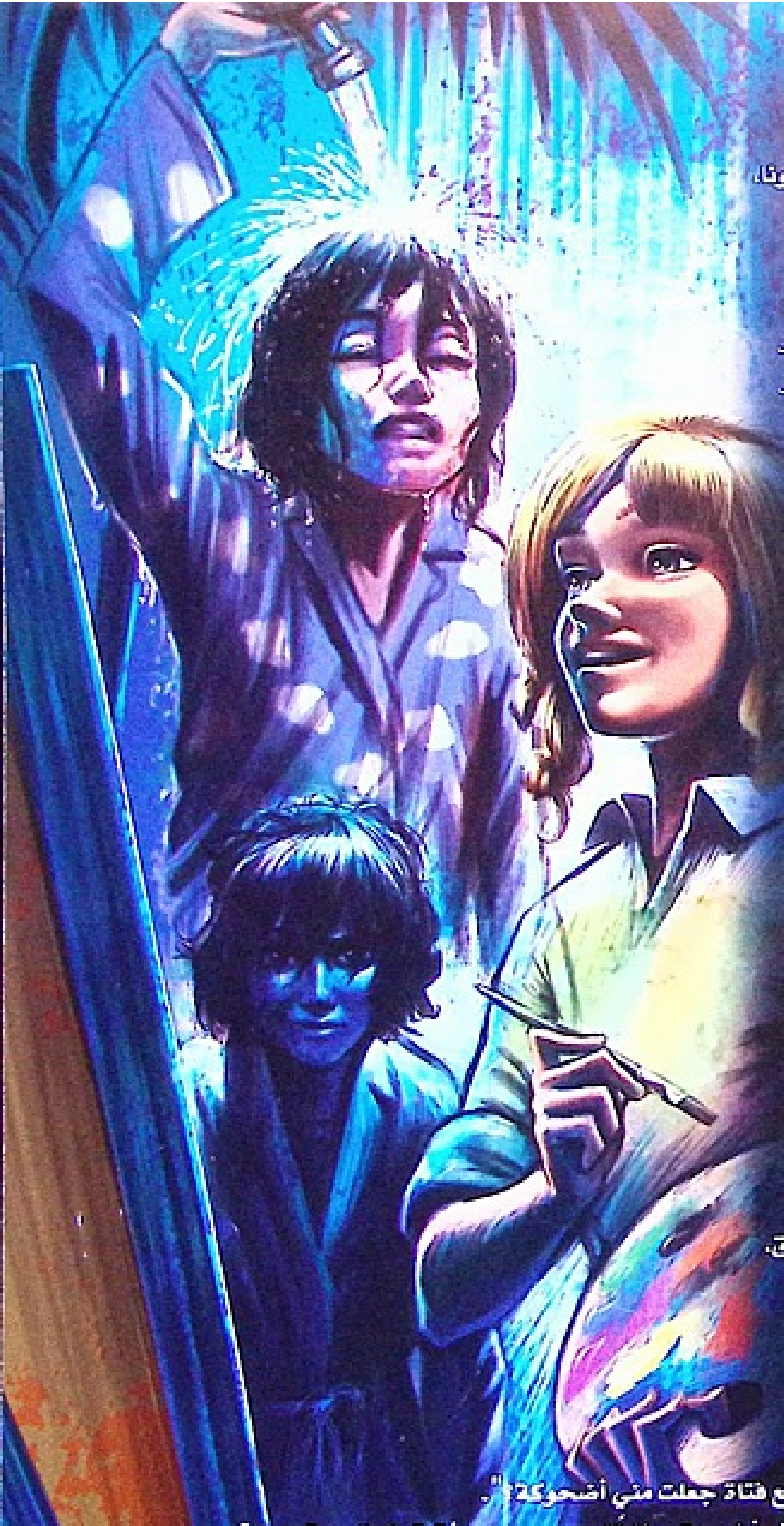
لم يكن لدى علياء مانع من أن تسمع لونا كلامها وهي تتهمها بالجنون أمام الفتيات، على العكس، كان ذلك يزيد سعادتها، فهي لا تنكر أنها تسعد عندما تشعر باستياء الأخريات من سخريتها، فلحظات ضعفهن تشعرها بالمزيد من القوة، ومن لا يعشق القوة؟ لكن لونا، آه من لونا! ثارت عليها وكذبتها ووبختها أمام الجميع وهي لن تسكت عن هذا.

نظرت إلى أشعة الشمس البرتقالية الأولى التي بدأت تتسرب من خلف الجبل الصخري قبالتها، وبدأت تحلل ذلك اللون البرتقالي بعينيها الدقيقتين، لابد أن فيه مسحة زهرية تعطيه ذلك البرود الصباحي، أمسكت باللون الزهري وأضافت على أشعة الشمس المنعكسة من أعلى الجبل مسحة زهرية خفيفة جدًا، ثم نظرت إلى النتيجة وارتسمت على شفتيها ابتسامة عريضة، ما أمهر ريشتها.

سمعت من حديقة لونا صوت أزيز الباب، التفتت كصقر يترصد فريسته، وها هي لونا قد برزت من الباب، بتلك النظرة الباردة والشعر المتبعثر، مرتدية "روب دوشامبر" أزرق عليه غيوم بيضاء متكررة، كانت تحمل منشفة مطوية في ذراع، وتمسك بالأخرى علبة شامبو ومشطًا! كانت علياء قد جهزت إلى جانبها الكاميرا، مشحونة إلى ١٠٠ بالمئة، وذاكرة تحتوي على أكثر من ٣ غيغابايت، ودقة عالية تصل إلى ٨ ميغابيكسل، وقالت في نفسها: "لو علم والدي أني سأستخدم الكاميرا بهذه الطريقة لندم على إعارتي إياها"، ثم ابتسمت ووضعت العدسة على عينها فتكشفت أمامها حديقة منزلها، جالت بها على السور الفاصل بين الحديقتين ثم إلى النخلتين التوءمين إلى حديقة لونا ثم إلى... لونا. هناك عثرت عليها، قرب لوحة المياه التي تخرج منها الأنابيب المطاطية السوداء التي تسقي الحديقة، كانت لونا تسحب أنبوبًا مطاطيًا قصيرًا وتفتح المياه، ماذا كانت تنوي هذه المجنونة منذ الصباح؟ إنها تفتح الماء وتسكبه على رأسها وملابسها! فتحت علبة الشامبو ودعكت رأسها وبدأت تغني: "حفظت حروف الأبجدية، لماما هي أحلى هدية"، تلك الأغنية تصل من مبنى الروضة في مدرستهم إلى المرسم كل يوم، لابد أن تلك الفتاة مجنونة فعلًا، بعد دقائق وضعت منشفتها السميكة فوق ملابسها المبتلة وتركت صنبور الماء مفتوحًا ودخلت إلى بيتها والمشط معلقٌ في شعرها الأشعث، أوقفت علياء التسجيل وقبلت الكاميرا، إن في يدها كنزًا أثمن عندها من الذهب.

وفي المدرسة عندما دخلت لونا من باب المرسم توجهت إليها نظرات علياء، ونظرات كل فتيات المرسم، وبدأت الهمسات تتردد ممزوجة بضحكات مكتومة.

وقفت لونا قبالتهن جميعًا وسألت بصوت حاولت أن يكون هادئًا: "هل كان ذاك الصوت المسموع للخارج هو صوتي يغني أغنية الأطفال؟"، لكن أحدًا لم يجبها، وقفت علياء تراقبها وهي تنقل نظراتها المتسائلة بينهن، ثم وقعت عيناها على شاشة المرسم التي كان قد تجمدت عليها لقطة من فيديو الاستحمام الصباحي، كانت حقيبة الظهر تتدلى من ذراع لونا المثنية، ولكن دهشتها جعلت ذراعها تتدلى لتقع منها الحقيبة.



ضغطت علياء على زر play فتابع الفيديو العرض،
وظهرت لونا فيه تستحم بملابسها في الحديقة وتغني،
نظرت علياء إلى تلك النظرة التي ارتسمت على وجه لونا،
بدت لونا وكأنها تشاهد كائنًا فضائيًا لأول مرة.
كم استغربت علياء أنه لم يبد على لونا الانزعاج،
ولا الغضب، لم يبد عليها سوى الدهشة.
عندما انتهى الفيديو وتوجهت الأنظار نحو لونا بانتظار
ردة فعلها، أطرقت لونا نحو الأرض وقالت دون أن تنظر
في عيني أحد، "أنا أمشي في نومي"
كتفت ذراعيها ثم نظرت إلى علياء وقالت،
"قال أبواي أني بدأت ذلك منذ فترة، لكني
لم أكن أعرف شيئًا عن ذلك، عندما سمعت
علياء تقول إنها شاهدت أبويّ يدخلانني إلى
البيت ليلاً اعتقدتها كاذبة، لكني عندما
سألت أبويّ أخبراني أنهما أخفيا الأمر عني
كيلا يحرجاني".
انحنت لونا والتقطت حقيبتها ومشت باتجاه
الباب، وقبل أن تغادر التفتت وقالت،
"قال الطبيب إنه ليس اكتئابًا ولا جنونًا
فأنا لست إلا.... فتاة تمشي في نومها".
لم تكن علياء فخورة يومًا، كمثل ما كانت
لحظة وقعت اسمها على لوحتها صباح اليوم التالي،
لن تختار سامية أبو ريشة إلا لوحتها ولن يذهب
إلى مهرجان لوحات الطبيعة في نيذرلند إلا لوحتها،
لونا منافستها الوحيدة، لكن أمام كل هذا الإبداع
الماثل أمامها، ليس للونا ولا لغيرها أي فرصة،
"يا لها من لوحة رائعة حقًا!"
جاءها صوت لونا من خلفها مفاجئًا فأفزعها،
التفتت فرأتها واقفة مرتدية "الروب دوشامبر" الأزرق،
يداها في جيبيه الكبيرين وتبتسم ابتسامة غريبة
أقلقتها، وتساءلت في نفسها،
"هل لونا تمشي في نومها أم إنها مستيقظة؟"
لكن لونا لم تتركها طويلاً في حيرتها بل قالت،
"لا تخافي، أنا لم أنم هذه الليلة بعد، منعني البكاء
المرير فبقيت مستيقظة حتى الصباح أفكر ماذا أفعل مع فتاة جعلت مني أضحوكة؟".
وفجأة، وقبل أن تجيب علياء بحرف واحد كانت لونا قد أخرجت بخاخًا من جيبها وبدأت تبخ اللوحة بلون أسود
فاحم، حاولت علياء أن توقفها لكنها دفعتها أرضًا واتجهت تمشي نحو منزلها وقالت، "من المؤسف حقًا أني أتلفت
لوحتك، لكن من سيلومني؟ فأنا لست إلا.... فتاة تمشي في نومها.

رسوم: منال الشعار

هل أنت بدينة أم...!!

يبدو أن الحمية أصبحت مشكلة الجميع، البدين والنحيل، الكل يريد أن يبدو أجمل وأكثر شبهاً بالمشاهير ذوي الأجسام الرائعة، ولكن ماذا عنك أنت، هل أنت بدينة بالفعل، وكيف تشعرين تجاه نفسك؟

هل تأكلين الأطعمة الخاصة بالحمية
١- نعم، طعمها ليس سيئاً البتة
٢- لا، أنا آكل طعاماً عادياً
٣- حاولت، ولكني ما زلت أفضل الطعام العادي
٤- أنا لا آكل إلا الطعام الخاص بالحمية ولا أشرب إلا المياه المعدنية

سمعت بالصدفة شخصاً نحيلاً يشتكي من كونه سميناً جداً، ماذا تفعلين؟
١- أنزعج وأفكر، "يا إلهي، يبدو أنه لا يعاني من المشاكل أبداً"
٢- أصفعه، (ليس بالمعنى الحرفي طبعاً) ولكن في رأسي، لأنه يستحق الصفع
٣- أضحك، يبدو أنه لا يرى نفسه أبداً في المرآة
٤- أضحك، بالفعل إنه سمين جداً

قررت أن تشتري فستاناً في المتجر، وعندما قسته ونظرت في المرآة، فكرت بـ...
١- حسناً، لن أتناول الطعام بشكل عشوائي بعد الآن
٢- لا بد وأن هذه المرايا.... مكسورة
٣- همممممم.. ظريف
٤- يا إلهي، أين أنا؟! آه لحظة، ها أنذا!

ماذا تقول صديقاتك عن وزنك؟
١- يشجعونني على إنقاص وزني
٢- لا شيء، كلهن بدينات
٣- يقولون إن جسمي يبدو متناسقاً
٤- يقولون أن جسمي جميل، لكنني أشعر بأن خسارة بضع غرامات أخرى لا يضر

هل تقومين بممارسة تمارين الرياضة بانتظام
١- لا، ولكنني أتمنى لو أمارسها بانتظام
٢- بالتأكيد لا، فلدي أمور أهم لأقوم بها
٣- عدة مرات بالأسبوع، على الأقل
٤- ٨ مرات في الأسبوع

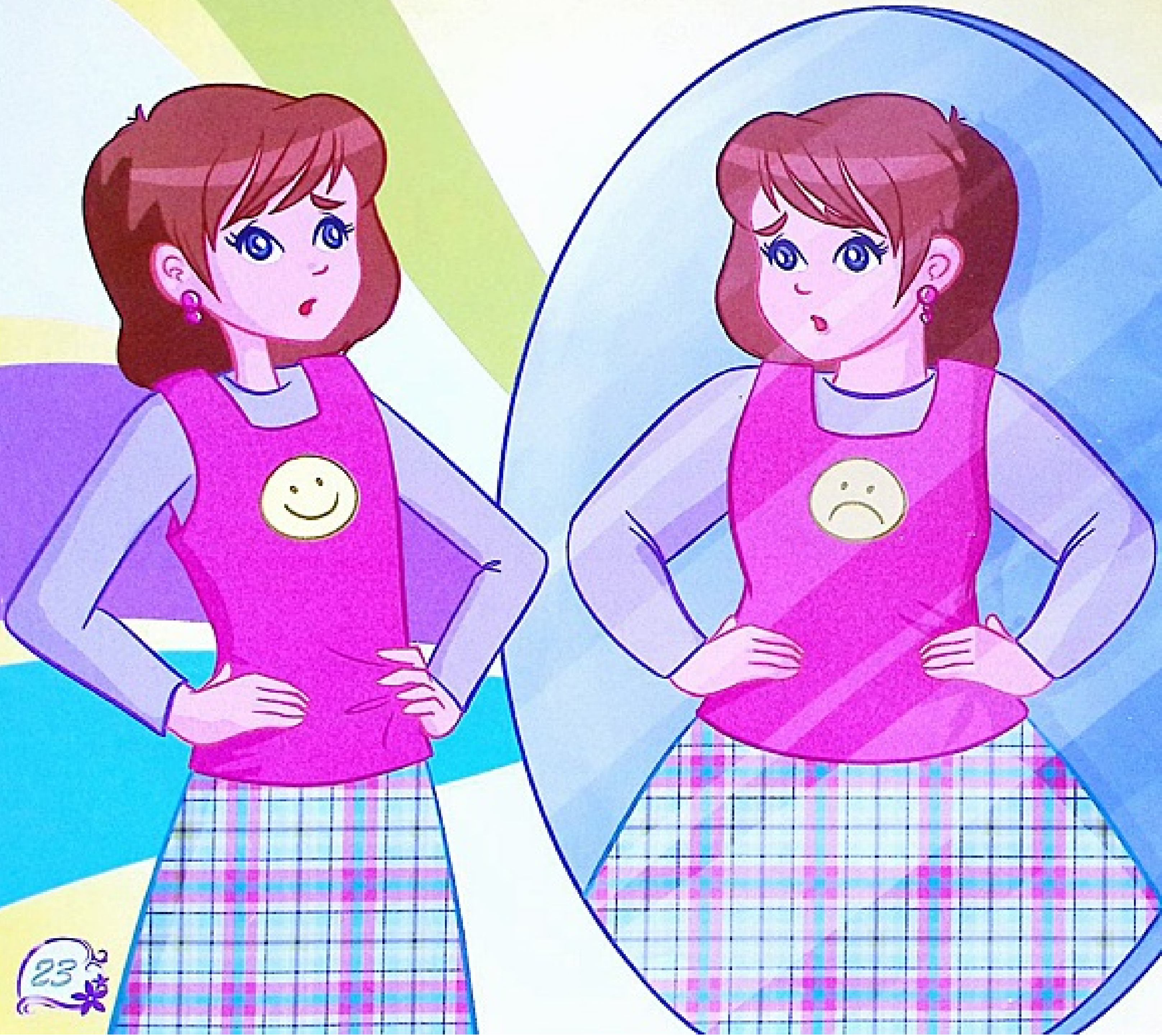
تتسوقين في المتجر المفضل لديك مع صديقتك، ولم تجدي ما يلائمك أبداً، فماذا تهمسين في أذن صديقتك؟
١- كالعادة لا يوجد ما يلائمني أبداً، لنذهب إلى أقرب مطعم ولنلتهم كل ما نجده لديهم
٢- مهما يكن، لن أتضور جوعاً لكي تلائمني قطعة من هذا المتجر، سأحاول البحث في مكان آخر
٣- لا بد وأنها الطريقة التي يصممون فيها الملابس، بالتأكيد المشكلة ليست مني
٤- آه، كان علي ألا آكل تلك الحلوى قبل مجيئي إلى هنا!

حسناً.. إذا كانت معظم إجاباتك من الخيار الأول فأنت ترين نفسك بدينة ، ربما كان وزنك أكثر مما ترغبين، ولكن سواء كان لديك زيادة في الوزن بشكل يمكن أن يشكل خطراً على صحتك أم لا، فأنت تشعرين بالبدانة، ولهذا ابدئي بالركض! أو مارسي التمارين الرياضية أمام التلفاز في غرفة الجلوس، المهم أن تبدئي..

وإن كانت معظم إجاباتك من الخيار الثاني، فأنت لا تهتمين لكونك بدينة، وما المشكلة في هذا؟ لقد تعبت من النصائح حول الحمية وتشعرين بضغط كبير جراء هذه القصة، أنت لا تجدين مشكلة في شكل جسمك، ومن يزعجه وزنك فلا يحاول حملك!

أما إن كانت معظم إجاباتك من الخيار الثالث، فقد تمر عليك أيام تشعرين فيها بالبدانة، ولكن في معظم الأحوال تملكين نظرة صحية تجاه الوزن وتعتنين بنفسك جيداً، أنت ضمن الحدود الطبيعية والصحية للوزن، هنيئاً لك!

وأخيراً.. إذا كانت معظم إجاباتك من الخيار الرابع، فأنت نحيلة وتكادين لا ترين نفسك في المرآة إذا استدرت جانباً، أنت نحيلة جداً، اذهبي فوراً للأكل.



أنامل ذكية

إعداد: اليسار درويش

نجومي الملونة

دائماً كانت النجوم تزين سماءنا ببريقها الرفيق، فتضفي على ظلام الليل جمالاً سحرياً يخطف الأبصار .. ما رأيك لو استطعت الحصول على نجومك الملونة الخاصة لتزيني بها غرفتك!



ستحتاجين إلى:
مستطيلات من الورق الملون - مقص - صمغ
خيط ملون طويل وسميك - خرازة ورق.

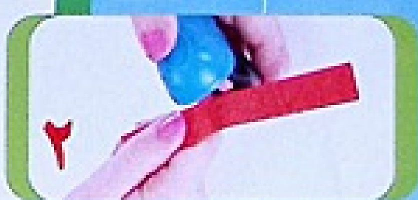
لنبدأ التنفيذ:





في البداية قومي بطي ١سم من عرض المستطيل الورقي بشكل متناسق ثم اقلبي الورقة وقومي بطيها بشكل عكسي (زيكزاك) وكرري العملية حتى نهاية الورقة.

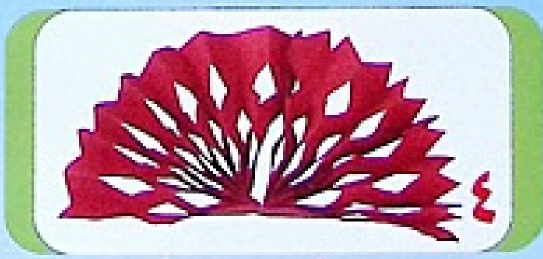




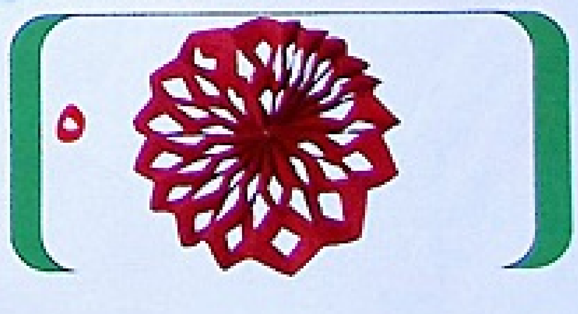
قومي بطي الورقة عند المنتصف تماماً بشكل جيد ليصبح لديك شكلاً شبيهاً بالمروحة الورقية ثم ثبتي الشكل عند المنتصف بخرازة الورق



افردي الطيّة العرضية للورقة ثم استخدمي المقص لقص وتفريغ أشكال صغيرة متنوعة على طول حافة الورقة المثنية من الجهتين.



الآن أعيدي طيها عرضياً ثم ضعي قليلاً من الصمغ على حافة الطية الخارجية وألصقي الطرفين إلى بعضهما ليصبح عندك شكل مروحة نصف دائرية.



كرري العملية مع الطرف الثاني للورق لتحصلي على مروحة نجمية دائرية الشكل.



الآن تستطيعين تعليق نجمتك في أي مكان تحبين، بإمكانك تمرير الخيط عبر الفتحات في النجمة ثم أدخلي نجمة ثانية فثالثة وقومي بتعليقها جميعاً بشكل عشوائي على إطار كرتوني قديم لديك لتزيني فيها جدار غرفتك.



بإمكانك صنع عدد من النجوم الجميلة وتعليقها بخيط طويل يتدلى من سقف الغرفة لتبدو نجومك سابحة في فضاء غرفتك بشكل جميل

يمكنك صنع نجوم من لونين او اكثر وذلك بدمج عدد من الأوراق الملونة لتصبح نجمتك متعددة الألوان.



عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق

أمتلك عيوناً
لا يمكن لإنسان أن يمتلكها، ففي الوقت الذي
تمتلكين فيه ثلاثة أنواع من المستقبلات الضوئية، أمتلك أنا عشرة
منها مما يسمح لي بالرؤية ضمن الأشعة فوق البنفسجية، أما سري الكبير
فيكمن في أرجلي الأمامية التي تشبه موسى الجيب الذي تطوينه وتضعينه في
جيبك لتخرجيه عند الحاجة إليه، فأنا أطويها تحتي لتكون جاهزة عند الحاجة
وتنطلق إلى الأمام بحركة مميتة لا تخطئ صاحبها أبداً.. إنني الروبيان السرعوف..
وأنا أسرع من يوجه لكمة لفريسته في مملكة الحيوان كلها، فضربتي تعادل قوة رصاصة
مسدس لدرجة أنني أستطيع كسر زجاج حوض سمك، فاحذري من أن تضعيني ضمن
تشكيلة حيواناتك الأليفة، لأنني لست كذلك! فبتلك الضربة المدمّرة أستطيع شل حركة
فريستي.. ونحن ننقسم إلى نوعين فمنا الطاعن ومنا المحطم، أما الطاعن فملاقطه مجهزة
بنتوءات حادة يتراوح عددها (٢ - ٢٠) نتوءاً، وهذه النتوءات تمتد وتنكمش بسرعة لا يمكن
للعين أن تدركها لتخترق جسم الفريسة بسرعة وخفة..

أما المحطم والذي هو أنا فملاقطي تشبه الهراوة، وضربتي تعد الأسرع في عالم الحيوان كما
قلت سابقاً، ولكن المدهش فيها أنها فعالة داخل الماء، وكما تعلمين فالماء له كثافة تخفف
من أي سرعة مهما بلغت، فكيف يمكن لضربتي أن تتجاوز كثافة الماء مع العلم أنني أنفذ
ضربتي تلك خلال ٣٠٠٠ جزء من الثانية؟

حسناً.. لو مددت يدي كما يفعل الإنسان لما كان باستطاعتي الوصول إلى ضربة بهذه القوة
والسرعة، ولكنني أستخدم نظام تخزين طاقة بسيط ورائع، فعندما أكوم يدي لأطلقها
باتجاه الفريسة، تقوم أقفال معينة بتثبيتها في مكانها للانطلاق باتجاه واحد بحيث لا ترتد
للخلف أبداً، والعضلة الكبيرة في القسم العلوي من الذراع تنقبض لتخزن داخلها الطاقة
اللازمة، وعندما تحرر أقفال الذراع من مكانها، تتحرر الطاقة كلها بالكامل دفعة واحدة
وتنطلق الذراع بقسمها السفلي للأمام.. ولكن العلماء يقولون إن هذا ليس كافياً
ليتسبب بكل هذه السرعة، فهناك على الذراع قطعة تشبه النابض، وعندما
تتكور الذراع استعداداً للضرب ينضغط هذا النابض مسبباً تخزيناً أكبر للطاقة،
وعندما تتحرر الأقفال يتمدد النابض مزوداً الجسم بقوة إضافية كبيرة تمده
بقوة تتجاوز قوة الجاذبية الأرضية بـ ١٠,٠٠٠ مرة.

ولكن المفاجأة الأكبر هي أنني أنتج خلال
هجومي وميض ضوء بسيط، وسببه هو سرعة يدي
الكبيرة التي تتسبب بخفض ضغط الماء أمامي وبالتالي غليانه..
وهذا يتسبب في إطلاق فقاعات صغيرة تنفقع عندما يعود ضغط الماء إلى
طبيعته، محررةً بهذا كمية كبيرة ومذهلة من الطاقة، وهذه العملية مدمرة
بحيث يمكنها أن تؤثر في مروحة قارب وتضرّ بها.. وهكذا تجدين بأنها ليست
طاقة واحدة وإنما تراكمات من الطاقة تكمل بعضها لتنتج قوة مذهلة أستطيع بها
شل حركة ضحيتي فوراً.. وإذا كان حجمي كبيراً يمكنني أن أجعل من السرطان
وليمة ظريفة حيث أستطيع ثقب صدفته بسهولة، كما أنني أهاجم أحياناً
أسماكاً أكبر مني بكثير أو حتى أخطبوطاً كان حظه سيئاً جداً ليمر من
أمام جحري..
نصيحة أخيرة: لا تمري من أمامي!!!



تاريخ الطب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: منال الشعار

كلودياس غالين

طبيب إغريقي مجتهد، ولد في تركيا في عائلة تهتم بالهندسة المعمارية، وكان يهتم بالزراعة والهندسة والفلك والفلسفة حتى انتهى أخيراً للاهتمام بالطب، تبنى أفكار أبقراط ونشرها في روما بعد أن رحل إليها طالباً المجد والشهرة، إنه الطبيب كلودياس غالين.

بالطبع لم يكتف غالين بنشر أفكار أبقراط وحده ولكنه نشر أفكار ودراسات العديد من الأطباء الإغريق ممن عاصروا أبقراط، ولكن الرومان لم يكونوا مهتمون بأبقراط وغيره من الأطباء الإغريقيين وقتها، ولهذا كان على غالين بذل الكثير من الجهد لنشر ما يؤمن به.

وكان غالين هذا ذكياً وموهوباً، درس الطب في جامعة الإسكندرية في مصر لمدة ١٢ عاماً، وفي عمر الـ ٢٨ أصبح جراحاً في مدرسة المصارعين لمدة ٣ أو ٤ سنوات حتى اكتسب خبرة في علاج الصدمات وعلاج الجروح حتى أصبح يرى الجرح فيما بعد على أنه "نافذة إلى داخل الجسم"، ثم انتقل إلى روما باحثاً عن الشهرة والمجد والثروة، وبالفعل حصل على ما يريد، ولكن هذه الشهرة أثارت غيرة من حوله ووجدوا أن ما حصل عليه أكثر مما يستحقه، وفي الوقت نفسه كان كثير من الرومان ينظرون إلى غالين بعين الشك لأنه إغريقي، وهذا أجبر بعد ما حققه في روما من شهرة وثروة على مغادرة المدينة، ولكنه عاد إليها بعد سنتين بدعوة من الإمبراطور نفسه، واستطاع من خلال حماية الإمبراطور له المكوث في روما حتى مماته.



وقد قام غالين بإحياء أفكار أبقراط وغيره من أطباء اليونان الذين عاصروه، فشدد كثيراً على الملاحظة السريرية (فحص المريض بشكل كامل وملاحظة الأعراض التي تظهر عليهم)، كما كان مقتنعاً بوجهة النظر التي تقول بأن المرض يأتي نتيجة لعدم التوازن بين الدم والبلغم والصفراء الصفراء، والصفراء في الدم، كما كان يؤمن بقدرة الطبيعة على الشفاء، وقد طور علاجاً ليعيد التوازن للأخلاط الأربعة داخل الجسم. وإلى جانب هذا وذاك كان مؤمناً باستخدام الأضداد، فإذا كان هناك من يعاني من الحمى يعالجه بشيء بارد، وإن كان هناك من يعاني من نزلة بردية يعالجه بالحرارة، ومن كانت بنيته ضعيفة يعالجه بممارسة الرياضة الشاقة ليعيد بناء عضلاته، ومن كان يعاني من ضعف في صدره يعالجه بتمارين في الغناء.

وقد حسن غالين معرفته بعلم التشريح عن طريق تشريح الخنازير والقرود، فقام بدراسة بنية عظامهم وعضلاتهم، كما كان مهتماً بدراسة تشريح الإنسان، ولكن لا يوجد هناك دليل على أنه قام بتشريح جثة أحدهم -مع أن الإشاعات تؤكد بأنه فعل. وفي كتابه "إجراءات تشريحية" نصح غالين تلاميذه بتشريح القرود، واقتناص فرصة دراسة الجسم البشري أينما وجدت لأنه الأهم، كما درس غالين كيفية عمل الجسم، مركزاً على حركة الدم وعمل الجهاز العصبي، وحتى يتمكن من دراسة هذا الأخير قام بعدة تجارب على النخاع الشوكي للخنازير.

ومن وجهة نظر الطب الحديث فقد كان غالين محقاً في شيء ومخطئاً في الآخر، فقد نشر أن الشرايين تحمل الدم وليس الهواء وقام بأول دراسة عن عمل الأعصاب والدماغ والقلب، كما أنه أكد على أن العقل مركزه الدماغ وليس القلب كما كان يدعي أرسطو، ومن جهة أخرى لم يتمكن غالين من تمييز الدورة الدموية واعتبر أن الأوردة والشرايين منفصلة عن بعضها.

بغض النظر عما سبق فقد كان لغالين تأثير كبير في مجال الطب في أيامه، وكان يؤمن بأن عليه مشاركة المعرفة مع من حوله، كما كان كاتباً فذاً غزير العلم، حيث كتب في ١٧ مجلداً عن فائدة أعضاء الإنسان، كما كتب في الفلسفة وفقه اللغة، وبقيت كتبه في العصور الوسطى تستخدم من قبل العديد من طلاب الطب، كما كانت المصدر الأول للمعلومات الطبية.





وجهة نظر

كبُرتُ يا جدتي..

إعداد: سلمى اللحام - رسوم: رندة عبود

لحسن حظي أم لسوئه لست أدري؟ كنت الحفيدة الأولى لجدتي وكان لي النصيب الأكبر من حبها واهتمامها، لا سيما أنها لم تنجب سوى الذكور فصرت البنت التي كانت تحلم بإنجابها. فما أن أراها حتى تحملني وتضعني في حجرها وتغني لي أغانيها وتخرج لي ما خبأته لي طوال فترة غيابي عنها وتتوالى أعطياتها. كان الأمر ممتعاً لي إلى أن كبرت وأصبحت لا أتسع في حضنها الصغير. وازداد الأمر سوءاً بعد أن باتت تعيش معنا بسبب سفر عمي، فقلبت حياتي جحيماً. لا أنسى ذاك الموقف المحرج عندما أتيتُ إلى البيت بصحبة صديقتي الجديدة فدخلت جدتي علينا الغرفة دون استئذان وأمطرتني وصديقتي بوابل من القبل الحارة. وبالطبع لا أحد يستطيع الاعتراض أو التفلت من تلك القبل الثاقبة التي يلتحم فيها فم جدتي الرطب بجلد الوجه. وأخيراً خرجتْ جدتي من الغرفة بعد أن نلت قرصةً منها كوني امتعضت من قبلتها الندية، وبعد أن أمطرتني بوابل من الانتقاد والسخرية لي ولصديقتي لأننا نصفف شعرنا بطريقة الغنم (على حد زعمها) وليس بشده ورصه كما كانت تفعل هي في صغرها. هذا ناهيك عن تدخلها الدائم بأموري الشخصية، وبملابسي وحاجياتي، فكلما أردت الخروج مع صديقاتي في نزهة ما تقنع أمي أن تمنعني بحجة أننا لا نعرف من هؤلاء الفتيات اللواتي سأخرج معهن. أوفي حال زارنا قريب تبدأ بالتفاخر أمامه بمستوى المدرسة التي أتعلم فيها، وأنني أتقن ما لا يتقنه أبناؤهم من لغات وعلوم، وتناديني لأشهد على صحة كلامها، وتقارنني بأولادهم فأشعر بالحرج أنا والضيف في آن واحد.. حتى تفاجأت يوماً أنها أعادت لي ترتيب درجي، زعماً منها أني لا أحسن ترتيبه، علماً أن هذا درجي الخاص الذي لا أسمح لأحد أن يفتحه عادةً، وطبعاً عندما رتبته سمحت لنفسها أن تنبش ما بداخله وترى كل ما أحب إخفاءه من أشيائي الشخصية الخاصة التي لا أحب أن يطلع عليها أحد سواي.. وسمحت لنفسها أن ترمي لي بعض القطع الصغيرة التي أحتفظ بها للذكرى.. وحين اعترضت على تصرفها هذا وأن عليها أن تحترم خصوصياتي، غضبت مني ووصفتني بالجاحدة. لا أنكر أن صوتي علا وكلمتُها بنبرة قاسية لكنّي ضقت ذرعاً بها. أعي تماماً صدق مشاعرها نحوي وأنها تحبني أكثر من روحها.. كما تقول. ولا أنسى معروفها الكبير عندما أصرت على أن يسجلني والدي في أفضل المدارس الخاصة، بعد أن تعهدت بكل المصاريف منذ أن دخلت المدرسة إلى يومي هذا. لكن هل سأدفع طوال عمري ثمن هذا المعروف؟





(ليس أغلى من الولد إلا ولد الولد) شعرت أن الدنيا لا تسعني من الفرحة عندما رزق ابني بحفيدتي البنت التي حلمت بها طوال عمري كوني لم أرزق إلا بصبيان. والآن تحقق حلمي وجاءت البنت التي سأهتم بها وأربيها.

كنت أشتري لها كل ما هو جميل من فساتين ومشابك شعر ودمى ووو... حتى حفظني أصحاب محلات ملابس الأطفال والألعاب.. كنت لا أستلذ بطعام ما لم أخبئ لها نصيباً منه، أنتظر قدومها إلى بفارغ الصبر لأضعها في حجري والهو معها، فأشعر أن الزمان عاد بي وأصبحتُ في مثل عمرها..

وحين أصبحتْ في سن الدخول إلى المدرسة، أجبرت ابني على وضعها في أفضل المدارس الخاصة التي لا يستطيع دفع أقساطها إلا القلة من الناس، وتعهدت بمصاريف دراستها ما دام في صدري نفس يعلو ويهبط.. وازداد فرحي بها وأنا أراها تكبر وتكبر أمام ناظري كبرعم صغير يتفتح رويداً رويداً.. لم أنتظر منها أن تكافئني بشيء ولا أن ترد لي معروفي معها.. لكن أن يكون الرد بالنكران والجحود فهذا ما لم أتوقعه منها!

كنت دوماً أعطيها الأعذار، خاصة عندما أصبحت زياراتها لي تقل شيئاً فشيئاً، إلى أن تغيرت الظروف وسافر ابني الذي كان يسكن معي، فانتقلت لأعيش مع حفيدتي الغالية، وقلت في نفسي: "الآن لن يمنعني عنها شيء"، فأصبحتْ تتهرب مني وتفضل الخروج دومًا مع صديقاتها، ولا تطلعني على أمورها وإن سألتها ترد بكل فتور ولا مبالاة. أدخل غرفتها لأداعبها وأمازحها هي وصديقتها فتمتعض وتنزعج مني.. أطلب منها أن تجلس معي لنتحدث قليلاً فتتذرع بالدراسة كي لا تجلس معي.

إلى أن انفجرتْ في وجهي لمجرد أني رتبت لها درجها الذي تركته مفتوحاً والأشياء مبعثرة بداخله. أحببت أن أساعدها فكانت الطامة الكبرى والذنب الفظيع الذي لا يُغتفر، فعلا صوتها وصرخت في وجهي وطلبت مني بكل وقاحة أن أكف عن التدخل في حياتها الخاصة. هل ذنبي أنني أحببتها وصارت جزءاً من حياتي، إن لم أقل حياتي كلها؟ أيكون جزاء إحساني أن تعاملني بهذه القسوة وتبادل حبي لها بالنفور!

مهنة وسر

تصميم أزياء

إعداد: نوار جمالي

رسوم: منال الشعار

ما الذي جعل عمتي تصبح طبيبة؟ ومتى عرفت خالتي أنها تحب التدريس؟

لا أعرف شيئاً عن إدارة الفنادق، ولم أسمع عن هندسة الكيمياء من قبل... كيف أعرف إن كان تصميم المجوهرات يناسبني أم علم الآثار؟ إن كنت أرغب أن أكون مذيعة فهل أحتاج لدراسة الرياضيات؟ في كل عدد نتعرف إلى صاحبة مهنة ونستمتع معها بتفاصيل عملها ودراستها، ربما ساعدنا هذا كي نبني خطوة صغيرة في طريق مستقبلنا واختيارنا...

الاسم: سالي شهابي

المهنة: تصميم أزياء

هل تعرفون أن دمية مثل دمية فلة كانت عارضة الأزياء الأولى في حياتي؟ حين كنت صغيرة كنت أصنع لها ثياباً من بقايا الأقمشة التي تعطيني إياها أمي لأتسلى، وحين لا تتوفر الأقمشة كنت أستعمل المناديل وبعض الخيوط الملونة والأزرار وأي شيء يقع تحت يدي. كنت ألصق بعضها وأخيط بعضها الآخر، ومع مرور الوقت وكثرة التجارب أتقنت هذا العمل وأصبحت أخيط الثياب لكل الدمى وكانت تبدو أنيقة ومتقنة مثل الحقيقية.





قد يشعر البعض أن هذه المهنة تفيد فقط في تصميم ثياب المناسبات كالأعراس أو أنها تخص بعض الناس دون غيرهم لكن هذا ليس صحيحاً، فكل ما ترتديه أو نشتريه من قطع الملابس مهما كان نوعها هناك من صممه وهناك من فصله، لا شك أنكم تعرفون ذلك.

كنت ومازلت أحب الرسم كثيراً لهذا برعت في دراستي في معهد تصميم وتفصيل الأزياء، لأننا كنا نرسم التصاميم التي نتخيلها ونتخيل أدق تفاصيلها ثم نقوم فيما بعد بتنفيذ وتفصيل هذه التصاميم على القماش بالطبع. كان علينا أن نطور أساليبنا كي نتميز وهذا يعني أن نبحث دوماً عن أفكار جديدة وعن أفضل الطرق للتنفيذ.

أكثر ما
يتعبني في مهنتي هو الوقت،
يحدث في بعض الأحيان أن تطلب مني
إحدى الزبائن تصميم فستان زفافها وتنفيذه
خلال مدة زمنية قصيرة جداً، عندها يتطلب مني
التصميم المزيد من الدراسة والابتكار كي يكون قابلاً
للتنفيذ في الوقت المناسب.



أجمل ما
في مهنتي هو تحويل
الرسم الخيالي إلى ملابس
حقيقية، للنجاح في ذلك لابد
من ممارسة الحياكة والتفصيل
وتطوير هذه المهارة، لأن معرفة
المصمم بالقماش وطريقة قص القطع
وطريقة حبكها مع بعضها هو الذي
يحول الرسم إلى ملابس حقيقية قابلة
للاستعمال، لا يكفي أن يكون شكل
التصميم جميلاً بل يجب أن يكون مريحاً
وسهل الارتداء، المصمم الماهر
يأخذ كل شيء في الحسبان.

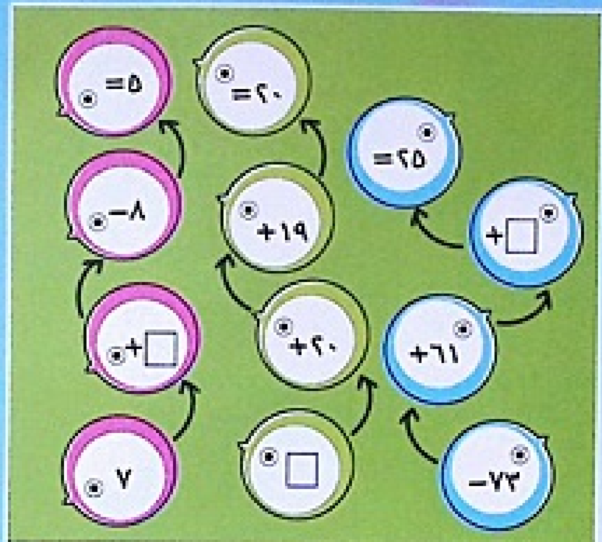




أسرار المهنة... لا تبوحوا بها لأحد

- نسأل الزبائن كثيراً من الأسئلة كي نحصل على فكرة عامة عن الأذواق، لأن معرفة ذوق الزبونة يساعدنا على ابتكار تصميم يعجبها.
- حين تتغير مقاسات زبونة لسبب ما مثل ازدياد الوزن، غالباً ما تعتبر أن هناك خطأً في تنفيذ المقاسات، وإذا كنا حريصين على مشاعرها نقوم بتعديل المقاسات دون اعتراض.
- تختلف حياكة القماش الخفيف كالحرير عن حياكة القماش القاسي كالكتان الذي تختلف حياكته أيضاً عن حياكة القماش ذي الوبر المخملي.. إلى آخره، ولكل منها ما يناسبه من التصاميم والاستعمالات.

تسالي

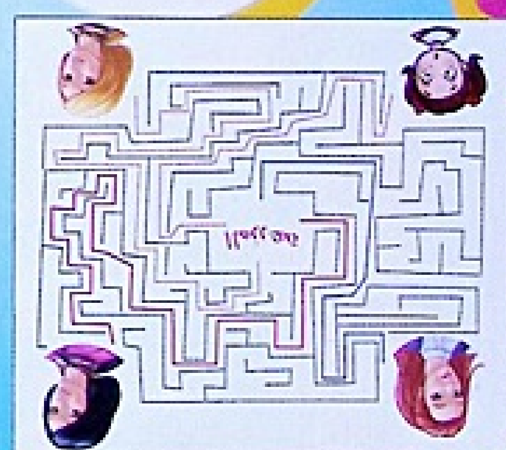


اجمعي واطرحي...

هل يمكنك معرفة الأعداد الناقصة في المعادلات التالية؟



أين تجدينها؟



متاهة المزرعة



ما عدد الزهور في الباقة؟

الحلول

الكلمة المفقودة:
حنظلة بن أبي عامر

اجمعي واطرحي...
من اليمين: ١٢- (-١١)-٦

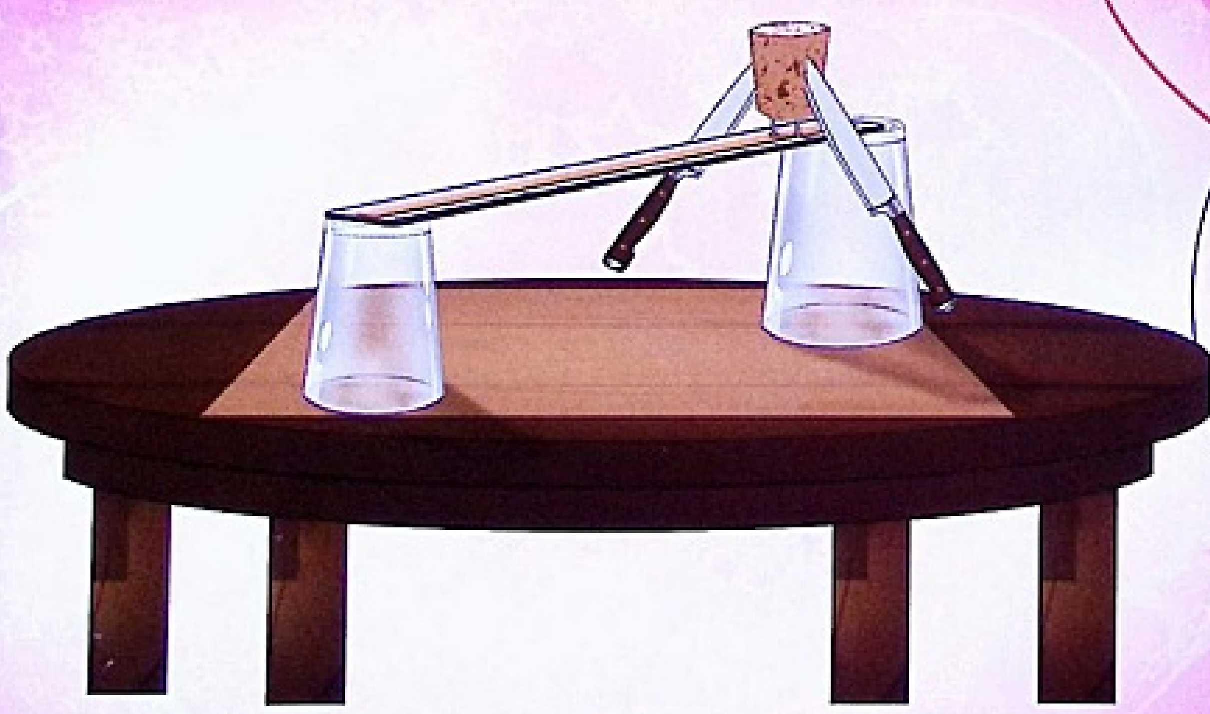
المربع رقم ٣

حيل سحرية

رسوم: علي ملش

الفلينة التي تسير على قدميها

أدخلي دبوسين في أسفل فلينة واتركيهما بارزين بضعة سنتيمترات خارج الفلينة، ثم أدخلي سكينين على جانبي الفلينة واتركيهما معلقتين على الجانبين كما هو موضح في الشكل، بحيث يصبح المنظر أمامك على شكل الحرف ٧، والآن ضعي المسطرة فوق كأسين وليكن توضع الكأسين عند طرفي المسطرة، ولكن من المهم جداً أن تكون إحدى الكأسين أعلى من الأخرى بحيث تكون المسطرة منحدرة للأسفل بعض الشيء، والآن ضعي الفلينة بشكلها العجيب فوق المسطرة بحيث تتوازن فوقها، ثم أعطها دفعة بسيطة للأمام.. ثم هاهي الفلينة تسير فوق المسطرة مع كل ما تحمله من أثقال فوقها، أليس هذا جميلاً..



موضة تناسبي

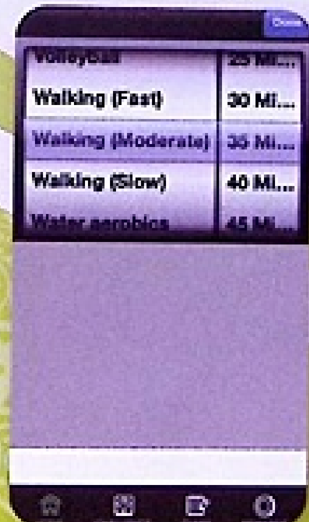
إعداد: ماريا دعدوش



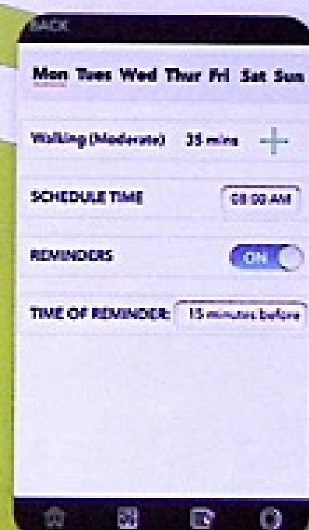
تطبيق مدرب الوزن أو coach weight

تطبيق "كوتش ويت" هو تطبيق بسيط جداً يساعد على تخفيف الوزن. في العدد الماضي تعلمنا كيف ندخل الاسم والعمر والوزن والطول في القائمة كخطوة أولى ثم كيف ندخل عادات نومنا في خطوة لاحقة. والآن سنكمل مع هذا التطبيق المشوق

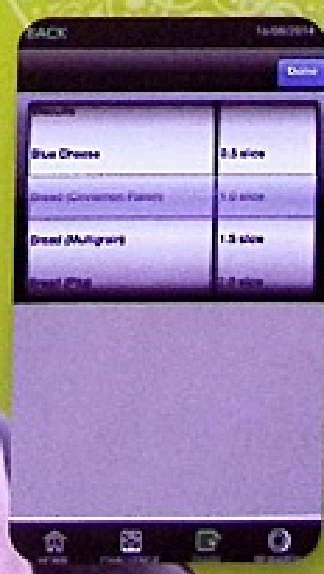




- بالطبع ليس خافياً عليك أن التدريبات الرياضية لها أيضاً دورها في تخفيف الوزن. ولذلك فإن التطبيق يطالبك بإدخال ممارساتك الرياضية أيضاً. وستجدين فيه أكثر الرياضات الشائعة. فيطلب منك الرياضة التي تمارسينها يومياً ولمدة كم دقيقة.



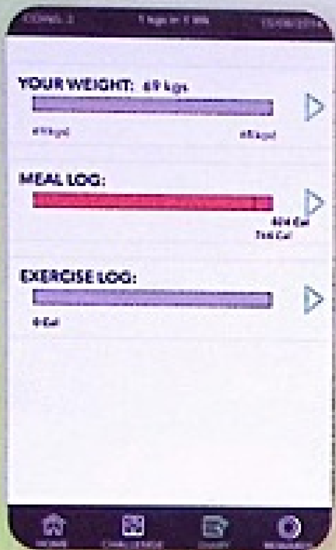
يمكنك أن تختاري رياضات عديدة حسب أيام الأسبوع. كما يستحسن أن تبدئي بتشغيل المنبه حتى يذكرك بأن حصة التدريبات قد حانت. كما يمكنك ضبطه ليرن قبل بدء التمرين بربع ساعة مثلاً. حتى تتمكني من تجهيز نفسك للرياضة. الرياضة اليومية ستساعدك على تخفيف الوزن.



بقي عليك أن تدخلي كل شيء تأكلينه. هناك بكرة تديرينها وتختاري منها الأطعمة التي تناولتها في كل وجبة. لكن ماذا لو تناولت طعاماً ليس موجوداً على هذه البكرة؟ حينها يمكنك أن تختاري شيئاً يشبهه. مثلاً لو تناولت لحم الحبش ولم تجديه في البكرة. يمكنك أن تختاري بدلاً منه لحم الدجاج وهكذا.

الآن أصبح لديك خطة
طعام كاملة لكل اليوم





يبدو أن التطبيق قد قام بحساباته واستنتج أن صاحبته قد تناولت 824 حريرة اليوم وفقاً للأطعمة التي ذكرتها له، فوضع لها خطاً باللون الأحمر ليحذرها لأنها تجاوزت الـ 764 حريرة المسموح بها وأنها لو استمرت على هذا النحو فلن تستطيع تحقيق هدفها الذي رسمته لنفسها في آخر الأسبوع.



هذا التطبيق مرح أيضاً فحين تحققين هدفك الأسبوعي يتيح لك مكافأة نفسك، أديري العجلة وانظري على ماذا ستحصلين! عندما تحصلين على قطع ذهبية فإن نقاطك تتضاعف، وعندما تحصلين على قطعة بسكويت سيسمح لك بطعام زائد هذا اليوم، أما إذا حصلت على حرف zzzzz فهذا يعني أنه بإمكانك ألا تمارسي رياضتك، وأن اليوم يوم الكسل.



حمقمق

حمقمق واللحم واللحام..

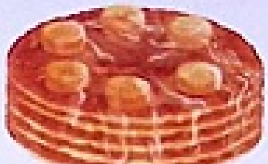
سيناريو: وداد عياش - رسوم: راتب الزهيري





عندما اشتريت اللحم، طلبت من اللحام أن يبيعني لحماً طرياً، وإلا دعوت عليه ..
وبما أنني فطن ولماح، لم أنش، وسألته عن اسمه فقال لي أن اسمه: من يهد
ألم تلاحظ أنه اسم غريب؟!
لا مشكلة! مع ذلك أنا أدعو عليه
لأنه كاذب فاللحم قاسٍ.. لعنه الله
سوّد الله وجه من يهد
يا إلهي.. أنت تلعن نفسك!
لا يا ولد.. أنا ألعن من يهد.. ألم تفهم؟! عجباً منك
آآآخ.. يا إلهي لا أمل!!

إعداد: شيقة اللحام - رسوم: منال الشعار



بان كيك الشوكولا والموز

اليوم عصرًا ستأتي صديقاتك لزيارتك فما رأيك أن تقدمي لهن طبق حلوى لذيذ وبسيط من صنع يديك؟؟

تحتاجين إلى:

- كوب ونصف دقيق
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقتان صغيرتان بايكنغ باودر
- ملعقة حليب بودرة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة
- بيضة واحدة

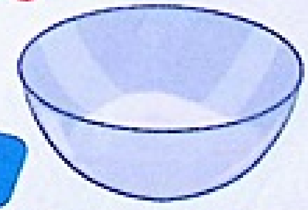
لتحضير صلصة الشوكولا:

- كوب ونصف سكر
- ثلاثة أرباع كوب كاكاو
- ملعقة صغيرة فانيليا
- كوب وربع من الماء



للزينة:
موز مقطّع إلى دوائر - بحسب الرغبة

طريقة الطهو:



١

أخلطي الدقيق والسكر والبايكنغ باودر والحليب والقرفة في وعاءٍ كبير



٢

حرّكي جيداً ثمّ أضيفي البيض والفانيليا واخفقي جيداً

٣

اسكبي الخليط تباعاً في مقلاة على النار لتحضير البان كيك





٤

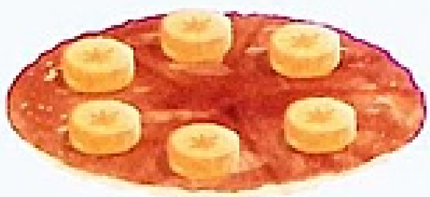
قلّبي القطعة على الوجهين حتّى تسمرّ



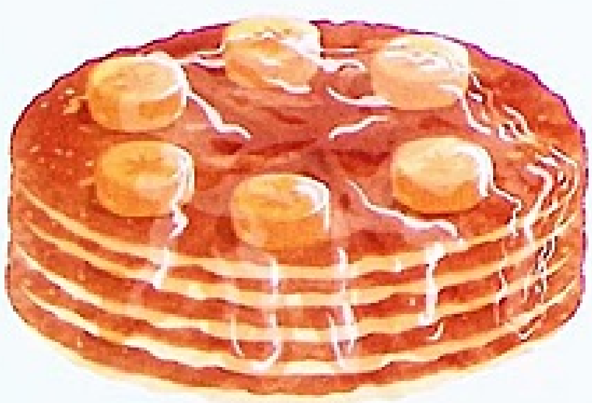
لتحضير صلصة الشوكولا:

١- اخلطي الماء والسكر والكاكاو في قدر على النار

٢- اتركي المزيج يغلي لدقيقة ثمّ ارفعيه عن النار وأضيفي الفانيليا.



وفي صحن التقديم، ضعي البان كيك ثمّ صبي فوقها صلصة الشوكولا ودوائر الموز



يمكنك إعداد عدّة طبقات فوق بعضها.

رسائل وردود

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. انا من اشد معجبيك ومن اشد معجبي الموقع فهو جميل جدا وبعد: مشكلتي ان شخصيتي ضعيفة جتى انني اعجز عن رفض طلب لإحدى صاحباتي واستجيب لكل طلباتها دون اعتراض وكانني خادمة عندها. ماذا افعل لكي اقوي من شخصيتي! ولدي مشكلة اخرى وهي ضعف ثقتي بنفسي. فتخيلي ان صوتي جميل ولكني لا اجرؤ على الغناء في اذاعة المدرسية لأنني سارتعش وافسد الأمر كله.. ارجو الا تخذليني يا قلة فانا احتاج الى حل!

صديقتي آلاء

نصف الحل هو معرفة المشكلة، والنصف الآخر هو معرفة الطريقة المناسبة لحلها. الثقة بالنفس تأتي من عدة مصادر، فما يقوله لنا الآخرون يؤثر على ثقتنا بأنفسنا، وعلى سبيل المثال، عندما يخبرك أكثر من شخص أن صوتك جميل فإنك تثقين بأنه جميل، ولكن هناك عاملاً آخر أكثر أهمية وهو ما تقولينه لنفسك، لذلك من الضروري أن تخصصي بضع دقائق يومياً في الصباح لتكرار مجموعة من التأكيدات الإيجابية عن نفسك، كأن تقولي: "يمكنني أن أخبر صديقتي أنني لا أرغب بالقيام بأمر ما"، أو: "صوتي جميل وأنا أعرف أنه بإمكاني الغناء في إذاعة المدرسة". هناك أيضاً طريقة أخرى مفيدة جداً، وهي أن تتخيلي نفسك قبل النوم وأنت تقومين بالتصرفات التي ترغبين باكتسابها، كأن تتخيلي نفسك أمام "الميكروفون" وتتخيلي الأغنية التي سترددينها، قد تندهشين إن أخبرتك أن العقل البشري لا يميز بين الحقيقة والخيال، أي أنك إن غنيت في الخيال وكنت واثقة من نفسك، فإن التجربة ذاتها سوف تتكرر في الحقيقة. أخيراً أقول لك إن الارتعاش عند مواجهة جمهور كبير هو أمر عادي تماماً، ولا علاقة له بمقدار الثقة بالنفس، فأشهر المطربين والممثلين يقولون إنهم يخافون قبل مواجهة الناس، لكن هذا الشعور يزول تلقائياً بعد بضع دقائق.

عزيزتي فلة

مرحبا فلة مشكلتي هي الظلم وعدم العدل في المدرسة. فعندما كنت في الصف الرابع جاءت الى مدرستي فتاة مغرورة تحب المشاكل كثيرا او ان حب المعلمات لها يساوي حبها للمشاكل وربما اكثر. فدائما عندما تطرح المعلمة سؤالا لا تختار سواها وعندما تجيب إجابة صحيحة نمدحها مدحا يودي إلى التفاخر. وعندما تجيب إجابة خاطئة تسامحها ولا توبخها. وفي إحدى الحصص النموذجية سالت المعلمة سؤالا واختارت تلك المغرورة للإجابة. ولما اجابت قالت لها: "انت حبي". وقد غضبت جدا عندما سمعتها تقول هذه الكلمة. وذات يوم عاقبت المعلمة الفتيات اللاتي لم يحضرن دفتر التعبير واخذتهن إلى المرشدة الطلابية وكانت هذه المغرورة بينهن ولكن المرشدة ضربت الجميع إلا هذه الفتاة. وعادت إلى الصف وهي مسرورة تنظر إلينا بغرور وتكبر. فلم كل هذا الظلم؟! هل لجمالها ام لكثرة أقاربها في المدرسة؟ مع العلم انني اشطر منها. وهناك فتيات اجمل منها. واسوا ما فيها اخلاقها. فهي تتلفظ بالفاظ نابية وتضرب الفتيات دون سبب. حتى انها ذات مرة ضربت صديقتي ضربا مبرحا حتى احمر وجهها من الضرب. وان اخبرنا المعلمة دافعت عنها وضربتنا نحن. اريد حلا لهذه المشكلة!



صديقتي وعد

يبدو أن هذه الفتاة تلقى معاملة خاصة جداً في المدرسة، وذلك من المعلمة ومن بقية الكادر المدرسي، ويبدو أنها تدرك ذلك جيداً وتستغله لمصلحتها. أتخيل كم هو مؤلم الشعور بالتمييز، فهذه الفتاة تبدو وكأنها (فوق القانون)، في حين يجب أن يكون الجميع سواسية أمام قانون المدرسة. ربما كان هذا هو درسك الأول في الحياة يا وعد، فهناك الكثير من القضايا غير العادلة والناس المظلومين الذين يحتاجون لمن يدافع عنهم ضد آخرين ممن يسيئون استخدام سلطتهم وقوتهم. ربما لاحظت في مدرستك كيف أن الكثيرات يمكن أن يخشين هذه الفتاة ولا يرغبن بمواجهتها، لكن من جهة أخرى هناك فتيات شجاعات مثلك، لن يسكتن على هذا الظلم، ربما يفيد أن تحاولي أن تعرفي مَنْ مِنَ الفتيات في مدرستك مستعدة للتعاون معك لإيجاد حل لهذه الفتاة المغرورة، فعندما يجتمع الناس لمحاربة الظلم فإن قوتهم تتضاعف ويصبح بإمكانهم أن يصنعوا التغيير ويحققوا العدالة.

بدر ونور مع عجائب الدنيا

ضائعان في تاج محل (٢)

سيناريو: وداد عياش - رسم وتلوين: منال الشعار

في الحلقة الماضية وأثناء زيارة تاج محل تغادر العائلة والمجموعة السياحية المعلم السياحي الشهير ويعلقون وسط الزحام. بينما تبقى نور وحيدة..





أبي .. قد تتصل نور بالفندق .. قد تترك لنا رسالة .. لكنها لن تغامر وتغادر مكانها حتماً، أنا واثق من ذلك، لأنها ستتوقع أن نعود لنجدها ..
أما نور..
لا .. لن أبكي .. يجب أن أتماسك وأفكر ..
أولاً يجب ألا أغادر مكاني وإلا سيضيعون عني .. سيتذكر بدر هذا .. آمل ذلك!!
ولكن .. يجب أن أتصل بهم .. لأتأكد .. كيف؟ معي دولارات فقط
وفي الحافلة
أبي ما رأيك أن تتابع أمي وبقية المجموعة إلى الفندق .. وأنا وأنت والمرشد نعود لوحدنا إلى تاج محل
وهكذا نكسب الوقت! أحسنت!
ونكون فريقين .. إن اتصلت بالفندق أم لم تتصل
نعم .. يا صغيري الذي صار كبيراً .. أعجبتني خطتك
خطتي؟! أحس أنني أفكر مثل نور!


وهكذا كان.. الأم مع المجموعة إلى الفندق، وبدر مع الأب والمرشد عادوا إلى تاج محل
تمكنت نور من استخدام الدولار الأول للاتصال بالفندق، ولكن عندما سمعت موظفة الفندق اسم والدها حولتها إلى الغرفة المحجوزة باسمه وأغلقت الخط..
يا إلهي غامرت بدولاري الأول وضاع!
وأخيراً تمكن الوالد والمرشد وبدر من ركوب وسيلة للنقل، رغم أنها لم تكن سريعة!
نور.. نحن قادمون
عادت نور لتقف في الحر الشديد، في موقف السيارة.. وفجأة..
نعم.. قد تكون فكرة جيدة!
أخرجت دفترها وبدأت تظلله بغبار الأرض الأسود برفق


نعم .. إنها تنجح .. نعم!! رائع .. هذا رقم الموبايل
031240758
أقنعت أحد السائقين باستخدام موبايله مقابل نصف دولار ..
نور عدنا .. أنا أراكِ .. أنا خلفكِ ..
كنت أعرف أنك ستعود!
كنت أعرف أنك ذكية ستجدين حلاً لتتصلي بنا. ولن تبكي
ولكنني الآن أريد أن أبكي كثيراً ..
والحمد لله اجتمعت العائلة
نور تخيلي أنني وضعت خطة مثلك!
تخيل أنني غامرت بقراراتي مثلك!

لمحات من القرآن

القلب منبع اليقين

بسم الله الرحمن الرحيم
{ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُم مِّن بَعْدِ ذَٰلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ} البقرة ٧٤

القلب هو منبع اليقين ومصب الإيمان، وهو الذي يعطي اللمحة الإيمانية لكل جوارح الجسد.. قال صلى الله عليه وسلم: (ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب).

فإذا خرج الإيمان من القلب خرجت منه الرحمة وخرج منه كل إيمان الجوارح.. فتمتد اليد إلى السرقة.. وتنظر العين إلى كل ما حرم الله، والقدم تمشي إلى الخمارة وإلى السرقة..

ويشبه الحق تبارك وتعالى قسوة قلوب بني اسرائيل بالحجارة، وهي الشيء القاسي الذي تدركه حواسنا ومألوف لنا ومألوف لبني إسرائيل أيضاً.. فهم لهم شوط كبير مع الحجارة...

ولكن كيف تكون قلوبهم أشد قسوة من الحجارة؟!

لا تنظر إلى ليونة مادة القلوب ولكن انظر إلى أدائها لمهمتها.

الجبل قسوته مطلوبة لأن هذه مهمته أن يكون وتداً للأرض صلباً قوياً، ولكن هذه القسوة ليست مطلوبة من القلب وليست مهمته..

فالله تعالى لا يعطيهم الأمثلة مما وقع لغيرهم، ولكن يعطيهم الأمثلة مما وقع لهم.

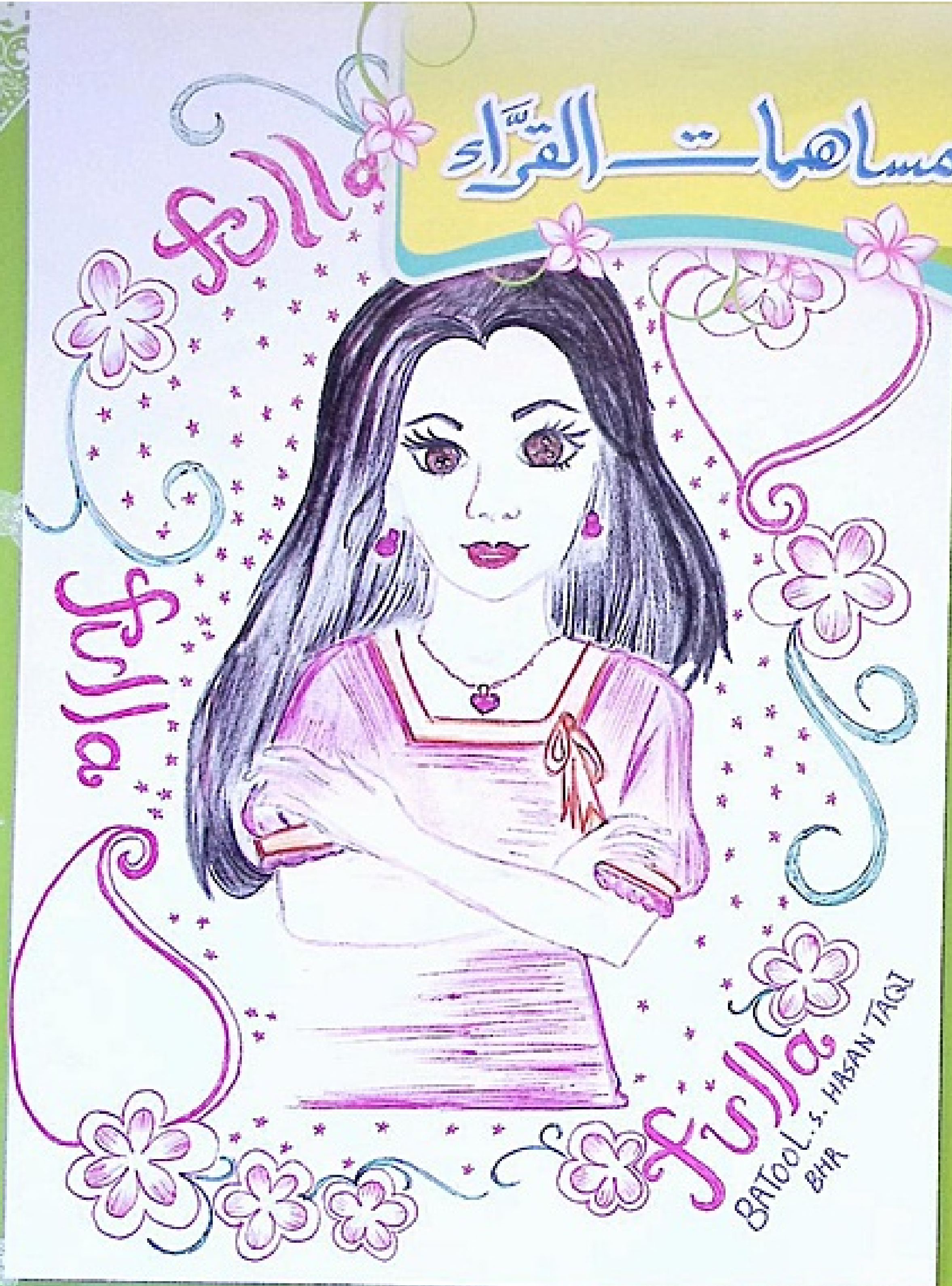
{وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ}

هنا يذكرهم الله بما رأوه من الرحمة الموجودة في الحجارة.. عندما ضرب موسى الحجر بالعصا فانفجرت منه العيون، وذلك مثل حسي شهدوه، أما هبوط الحجر من خشية الله فذلك حدث عندما تجلى الله للجبل فجعله دكا، واقرأ قوله تعالى: { فَلَمَّا تَجَلَّىٰ رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ صَعِقًا } الأعراف ١٤٣، يذكرهم الحق سبحانه كيف أن الجبل حين تجلى الله له هبط وانهار من خشية الله، ولكن قلوبكم إذا قست لا يصيبها لين ولا رحمة فلا تلين أبداً ولا تخشع أبداً.



من خواطر الشعراوي رحمه الله..

مساهمات القرّاء



بتول السيد حسن التقي

العدد (٩٧)
قسيمة الاشتراك

الاسم: ....

السن: .... العنوان: ....

....

الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدداً تبلغ ١٥٦ ريالاً سعودياً أو ما يعادلها بالعملات الأخرى.. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول.



أصدقاء فلة





ريان صلاح الدين أحمد



العنود صالح عبيد
٦ سنوات - سلطنة عمان



صفا وجيه أحمد
٨ سنوات - مصر



ضحى جرجاني
١١ سنة - المغرب



عمور تقوى الله
٩ سنوات - الجزائر



فيروز سايح
١٢ سنة - الجزائر



لارا سليم بسام
٨ سنوات - الإمارات العربية



ليليا حمادة
سنتين - سوريا



نيرمين أبو حجية
٦ سنوات - سوريا



ياسمين أحمد الشبلي
١٠ سنوات - السعودية



نورا شاكر
٩ سنوات - سوريا



نور الهدى بسطاوي
٦ سنوات - الجزائر



Little Live Pets™
مع فراشة
ليتل
لايف بيتس
الخيالُ
يصبح حقيقة
كلما أطعمتها
ولعبت معها أكثر
كلما رفرفت
بجناحيها لكَ فقط
فراشة
مميزة أليفة
ترفرفُ بجناحيها
بشكلٍ ساحر
اجمعيها كلها
/NewBoy Page
NEW BOY
NewBoy©2015.All rights reserved.


fulla®
Sugar Free
Gum
علكة خالية من السكر
بنكهة النعناع الأخضر
Spearmint Flavored
بنكهة الفواكه الإستوائية
Tropical Fruits Flavored
بنكهة البطيخ
Watermelon Flavored
بنكهة البرتقال
Orange Flavored
Soft
Refreshing
Sugar Free
SWEETOON®
تضيف المرح إلى الغذاء
/SweeToonPage